



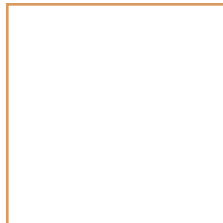
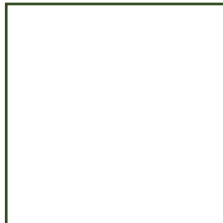
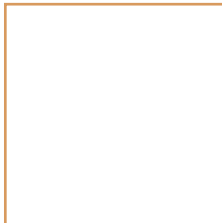
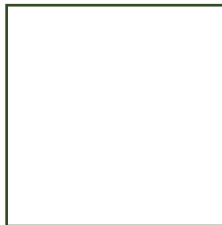
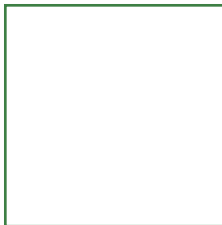
pro
gra
ma

2025

Outubro
MAIOR



Município
Palmela



O «**Outubro MAIOR**», associado às comemorações de dia 1 de outubro, Dia Internacional das Pessoas Idosas, celebra o Envelhecimento como assunto de todas as gerações e um dos maiores desafios das sociedades atuais, com vista a acrescentar qualidade de vida aos anos conquistados.

A edição 2025 do «Outubro MAIOR», realça o papel da Participação cidadã ao longo da vida, no fortalecimento do seu bem estar, autonomia e garantia dos seus direitos.

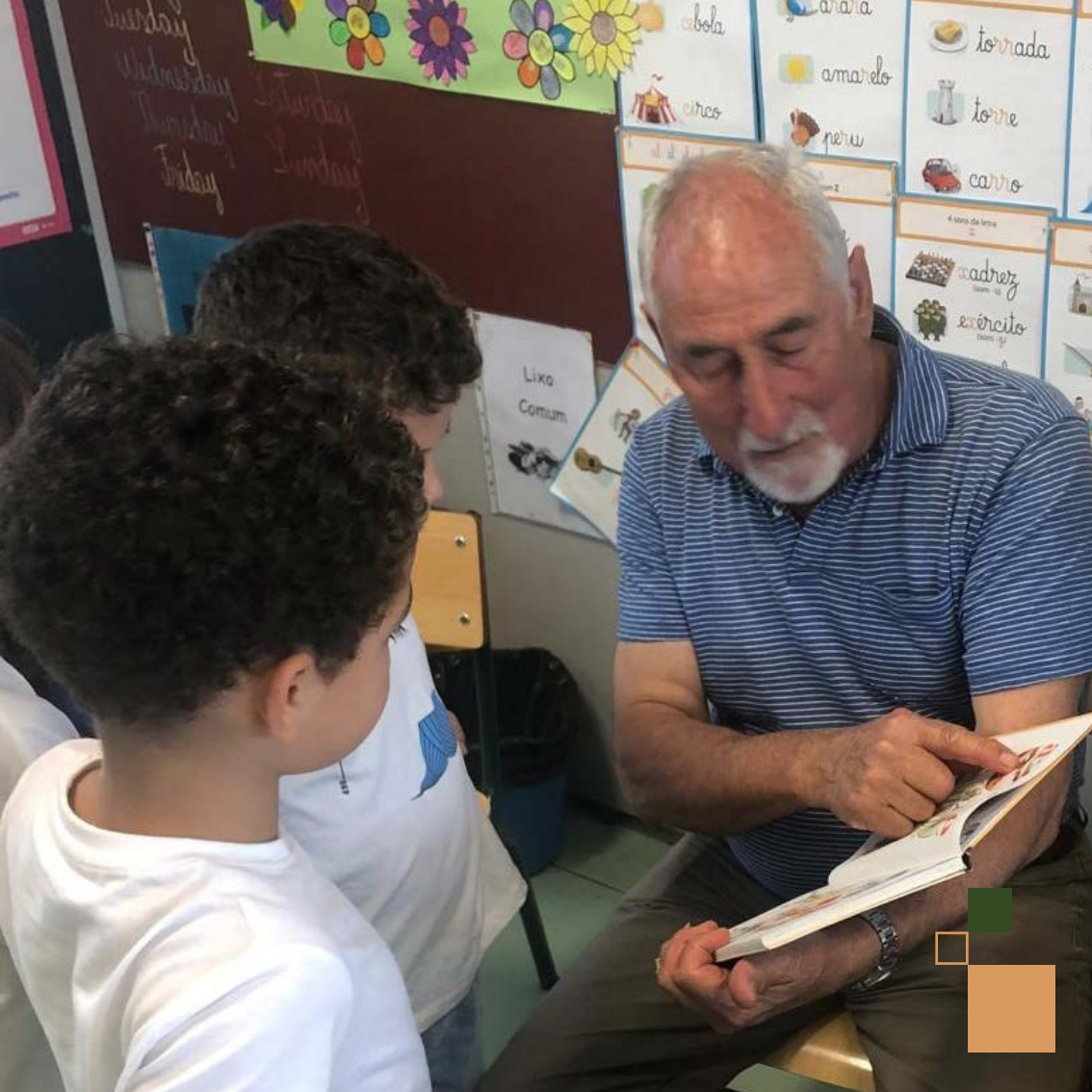
Uma vez mais, se coloca os adultos de mais idade no centro da ação, valorizando o legado de conhecimentos, experiências e vivências dos homens e das mulheres de mais idade, bem como, o abraçar de novos projetos, segundo as suas necessidades e aspirações, fundamentais para a reconstrução de sentidos e vínculos com a comunidade.

Exposições, Música, Dança, Ações de Literacia em Saúde e Literacia Digital, entre outras atividades, descentralizadas no território, e que têm em conta as oportunidades da Operação Integrada Local Poceirão e Marateca, fazem parte de um programa alargado que se estende até 31 de outubro.

Em Palmela Município de todas as Idades,
Esperamos por si!







PROGRAMA

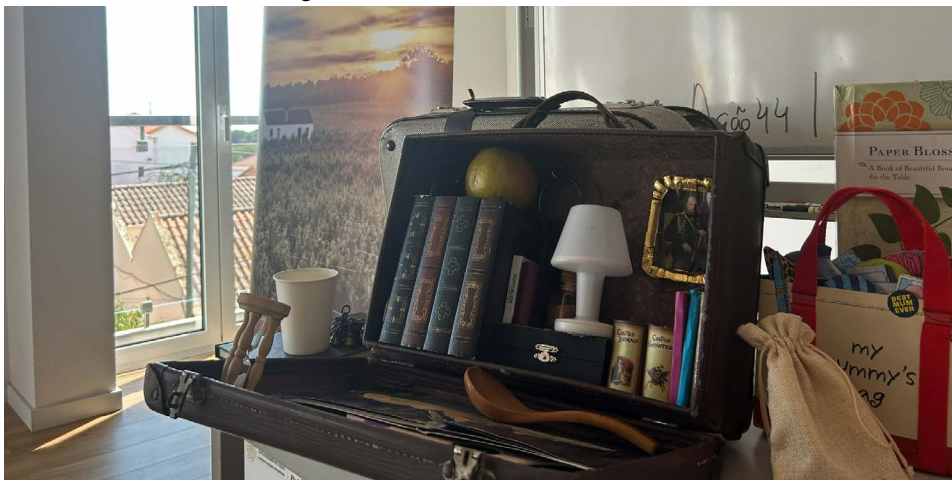
1 outubro | 14h30 | Centro Comunitário de Águas de Moura

DIA INTERNACIONAL DAS PESSOAS IDOSAS

SESSÃO DE APRESENTAÇÃO DA EXPOSIÇÃO "OBJETOS CONTAM HISTÓRIAS"

O Senhor Viajante, um colecionador de histórias que tem vindo a percorrer as ruas de Poceirão e Marateca desde 2024, no âmbito do projeto «RuralIDADES», convida-nos a conhecer esta mostra coletiva em torno de diferentes objetos do quotidiano, que falam das vivências e memórias dos adultos de mais idade e que importa transmitir às gerações mais novas.

Destinatários: População em geral



* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

1 a 7 outubro | Piscinas Municipais de Palmela e de Pinhal Novo

AULAS ABERTAS: ATIVIDADES GIMNICAS, DANÇA E NATAÇÃO

Nos horários das aulas do 50+ Programa de Exercício.

Entrada livre e gratuita, mediante marcação obrigatória (vagas limitadas)

Destinatários: População 50+ (não inscritos no Programa)

Info./Insc: 212 38 99 00 | geral@palmeladesporto.pt

Org.: Palmela Desporto, EM



2, 9, 16, 23 e 30 outubro | 14h30
Grupo Desportivo e Recreativo "Leões de Cajados"
3, 10, 17, 24 e 31 outubro | 14h30

Associação Cultural e Recreativa de Fernando Pó

OFICINAS DE CANTO

Explorar a tradição musical e os múltiplos cantares, provenientes da cumplicidade do trabalho rural e da música, evocando tradições, memórias e sentimentos de um passado não muito distante.

Destinatários: População 55+

Inf/Insc.: 212 33 66 06



* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

7, 14, 21 e 28 outubro | 14h30
Associação Cultural e Recreativa de Fernando Pó
3, 10, 17, 24 e 31 outubro | 14h30
Grupo Desportivo e Recreativo "Leões de Cajados"

OFICINAS DE DANÇA

Convívio, partilha de memórias, vivências e tradições rurais através da dança.

Destinatários: População 55+

Info/Insc.: 212 33 66 06



* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

7, 14, 21 e 23 outubro | 17h30

24 outubro | 18h00

Centro Comunitário de Águas de Moura

ENCONTROS DE TEATRO **«AINDA VAMOS A TEMPO»**

Um momento que nasce das palavras, das mãos de cada participante e da vontade de partilhar.



Talvez ainda vamos a tempo - de falar, de rir, de mudar, de começar. Ainda vamos a tempo de aprender algo novo, de amar, de pedir desculpa, de mudar o mundo, de plantar uma árvore, de dizer "não", de dizer "sim", de fazer teatro pela 1ª vez.

Orientador da oficina: José Lobo

Destinatários: M/16 anos

Info/Insc.: 935 321 218 (máx. 15 participantes)



* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

15 outubro | 15h00 | Cine-teatro S. João, Palmela

COMÉDIA MUSICAL “FILME A MARTELO”

Uma homenagem ao cinema português e aos seus grandes atores, como António Silva, Beatriz Costa, Vasco Santana, Tereza Gomes e Raul Solnado.

Destinatários: População 55+

Com: Farrapo D'Arte – Associação Cultural

Inf/Insc.: 212 33 66 06



17 outubro | 14h30 | Centro Comunitário de Águas de Moura

FESTA VASSOURINHAS D'ALEGRIA

Visitas com Arte



Momentos de cumplicidade e leveza, entre sorrisos, através da música, do teatro de improviso e de outras expressões artísticas, num encontro interinstitucional dos Centros de Dia da União de Freguesias de Poceirão e Marateca.

Destinatários: População 55+ em Centro de Dia, das IPSS da UFPM; Famílias



* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

21 e 22 outubro | 15h00

Rancho Folclórico "Os Fazendeiros" das Lagameças

PALMELA CHÁ DANÇANTE

Convívio e um pé de Dança

Destinatários: População 55+

Inf/Insc.: 212 33 66 06



* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

25 outubro | Mercado Municipal Pinhal Novo

NOITE SOLIDÁRIA DE FADOS

27º aniversário do Centro de Dia do Centro Social Paroquial de Pinhal Novo

Destinatários: População em geral

Inf.: 212 362 570

Org.: Centro Social Paroquial de Pinhal Novo

Apoio: Câmara Municipal de Palmela



28 outubro | 10h30

União Social Sol Crescente da Marateca – Brisa da Marateca

30 outubro | 10h30

Casa do Povo de Palmela – Centro Social em Lagameças

30 outubro | 14h30

Associação de Idosos de Reformados de Poceirão

OFICINAS DE LITERACIA DIGITAL “CLIQUE SEM IDADE”

Aproximação às TIC, através da utilização de *tablets*.

Destinatários: População 55+ em Centro de Dia, das IPSS da UFPM



* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

31 outubro | 14h30 | Centro Comunitário de Águas de Moura

PERFORMANCE INTERGERACIONAL “RURALIDADES - FESTIVIDADES DO ANTIGAMENTE”

Uma homenagem às vivências rurais que moldaram os rostos e corpos das gerações mais velhas.

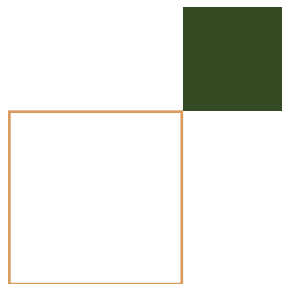
Recordam-se as festividades das aldeias, onde os sorrisos e os olhares apaixonados se cruzavam ao som das concertinas.

Destinatários: População em geral



* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

EM DES TA QUE:



1 a 18 outubro | Centro Comunitário de Águas de Moura
23 outubro a 7 novembro | Centro Cultural de Poceirão

EXPOSIÇÃO **"OBJETOS CONTAM HISTÓRIAS"***

Exposição, sob orientação de Bruno Batista, narrador e animador sociocultural, em torno do legado das histórias transmitidas por objetos do quotidiano, pertença da população de mais idade da União de Freguesias de Poceirão Marateca, em resultado da animação de proximidade "Histórias do Senhor Viajante" – Projeto RuralIDADES. Os adultos de mais idade são os protagonistas, contribuindo para o reforço da valorização da identidade rural deste território.

Destinatários: População em geral

16 a 30 outubro

Biblioteca Municipal de Pinhal Novo

EXPOSIÇÃO “OS DIREITOS HUMANOS CONSAGRADOS NA CONSTITUIÇÃO PORTUGUESA”

16 cartazes criados por 16 ilustradores portugueses visam promover o conhecimento e o debate sobre Direitos Humanos.

Org.: APCC – Associação para a Promoção Cultural da Criança | Parceria: Comissão Comemorativa 50 anos 25 de Abril



27 a 31 outubro | Canais Web do Município de Palmela

VIDEOS – HISTÓRIAS DO SENHOR VIAJANTE*

6 vídeos, 6 histórias visam preservar a memória dos espaços e objetos valorizando o contributo dos adultos de mais idade da União de Freguesias de Poceirão Marateca.



* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

unidade móvel de

saúde



10h00 – 12h30

AÇÕES DE LITERACIA EM SAÚDE E PROMOÇÃO DE ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

Destinatários: População 60+

* Ação integrada no Plano de Ação
OIL Poceirão Marateca, projeto financiado
ao abrigo do PRR

2 outubro

Biblioteca Municipal de Pinhal Novo

“ENVELHECIMENTO ATIVO”

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

13 outubro

Parque Mário Bento, Poceirão

“SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR NA

IDADE MAIOR” 10 OUTUBRO DIA

MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL” *

16 outubro

Parque de Caravanas, Águas de Moura

“NUTRIÇÃO NA IDADE MAIOR”

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO *

23 outubro

Sociedade de Instrução

Musical de Quinta do Anjo

“PREVENÇÃO DE QUEDAS”

DIA MUNDIAL DA OSTEOPOROSE

30 outubro

Sociedade Recreativa e Cultural

do Povo do Bairro Alentejano

“POLIMEDICAÇÃO E AUTOMEDICAÇÃO

O QUE DEVE SABER”

31 outubro | Quinta das Flores, Olhos de Água

“RASTREIO DO EQUILÍBRIO E APTIDÃO

FÍSICA COM ACONSELHAMENTO

PERSONALIZADO”

Tome nota!

ESTRATÉGIA MUNICIPAL PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO, SAUDÁVEL E A RELAÇÃO INTERGERACIONAL PALMELA MAIOR 2021-2025

DISPONÍVEL ONLINE EM **WWW.CM-PALMELA.PT**

GABINETE DE APOIO AO CUIDADOR INFORMAL DE PALMELA (GACI)

Resposta social disponibilizada pelo Município de Palmela, com acompanhamento especializado e gratuito na área da Psicologia.

O serviço é efetuado através da Unidade Móvel de Saúde, às terças-feiras, entre as 9h30 e as 13h00, mediante marcação, em todas as freguesias do concelho.

Este Gabinete constitui um apoio de proximidade, face às dificuldades que muitas famílias enfrentam no dia-a-dia, como constrangimentos físicos, psicológicos e sociais associados ao papel de cuidadora/or informal.



* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

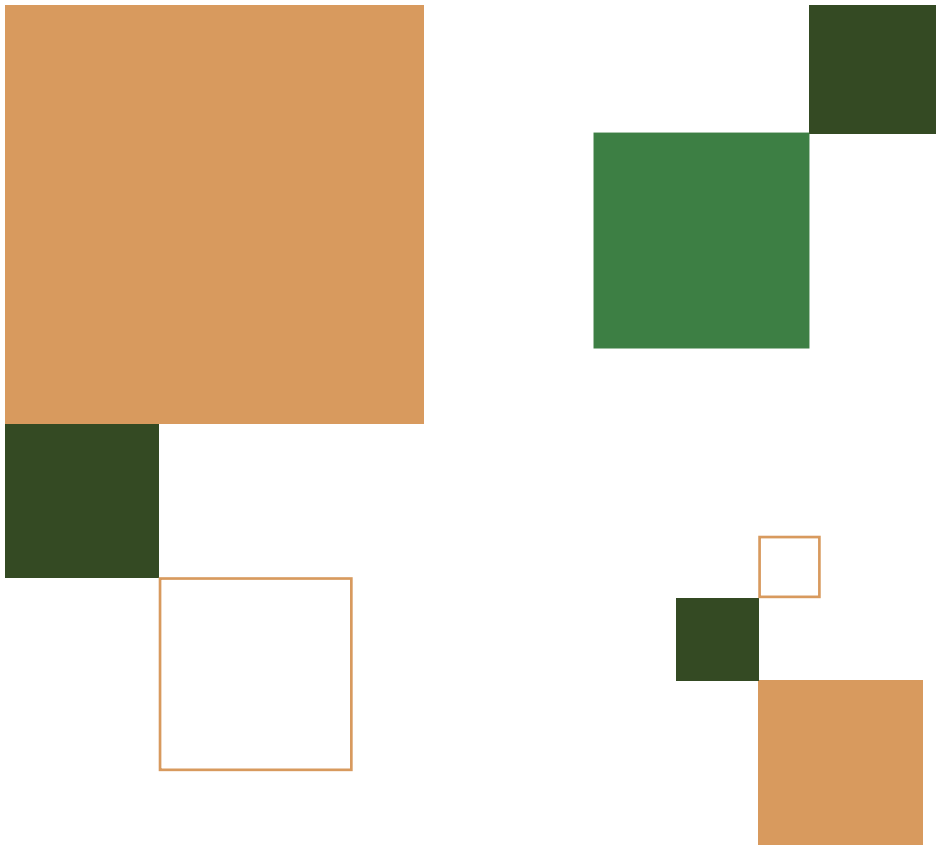
«Outubro MAIOR»

Em alinhamento com:

- Agenda 2030 – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável
- Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030
- Temática do Dia Internacional das Pessoas Idosas
- Carta das Cidades Educadoras
- Projeto Educativo Local Palmela
- Palmela MAIOR – Estratégia para o Envelhecimento Ativo, Saudável e a Relação entre Gerações: 2021 -2025

A ONU proclamou como temática do Dia Internacional das Pessoas Idosas, 1 de outubro 2025 “As Pessoas Idosas Impulsionam Ações Locais e Globais: as Nossas Aspirações, o Nosso Bem-Estar e os Nossos Direitos”.

Pretende alertar para a participação dos adultos de mais idade na construção do futuro das comunidades, em todo o mundo, dando-lhes espaço e voz na formulação de políticas públicas e decisões da vida diária, contribuindo para o fim da discriminação pela idade e para a construção de sociedades mais inclusivas.



Org.: Município de Palmela e Parceiros Locais
Info./Insc.: decs@cm-palmela.pt | 212 336 606

* Ação integrada no Plano de Ação OIL Poceirão Marateca, projeto financiado ao abrigo do PRR

Outubro MAIOR

